

ヨガマネージャー認定講座
公式テキスト

【第1回講座】5分14秒

ヨガマネージャーとは

1. ヨガマネージャーの役割
2. ヨガマネージャーの必要性

【第2回講座】15分17秒

ヨガとは

1. ヨガの語源、定義、歴史
2. ヨガに対する誤解
3. 日本のヨガの歴史と現状

【第3回講座】14分

ヨガの種類

1. ラージャ・ヨガとハタ・ヨガ
2. ラージャ・ヨガ（呼吸と瞑想）
3. ハタ・ヨガ
4. 現代の新しいヨガ

【第4回講座】9分13秒

ヨガの瞑想

1. 瞑想の概念
2. 集中瞑想の方法
3. マインドフルネス瞑想の方法

【第5回講座】7分49秒

アーサナ（ポーズ）

代表的なアーサナの効果と禁忌

【第6回講座】6分43秒

様々な呼吸法

1. 呼吸とは
2. 代表的な5つの呼吸法

【第7回講座】11分4秒

アーユルヴェーダの基礎知識

1. アーユルヴェーダとヨガの関係性
2. アーユルヴェーダ

【第8回講座】14分59秒

ヨガクラスの導入

1. スポーツとヨガ

- (ア) 柔軟性
- (イ) 呼吸
- (ウ) ヨガ的（アーユルヴェーダの）食事

2. スポーツ・教育・高齢者・障がい者への導入例

- (ア) 相撲とヨガ
- (イ) 学校教育とヨガ
- (ウ) 高齢者とヨガ
- (エ) 障がい者とヨガ
- (オ) ヨガによる怪我

【第9回講座】 8分33秒

1. 会社を導入する理由と目的

- (ア) ストレスマネジメント
- (イ) 効率 UP
- (ウ) 健康管理とヨガ

2. 会社を導入する方法

- (ア) 先生選び
- (イ) 金額
- (ウ) 契約書
- (エ) 保険
- (オ) 会社を導入する注意点

【最終回講座】4分59秒

導入後のメンテナンス

1. ヨガプログラム導入前後のデータ分析と活用、報告書の書き方

- (ア) デバイスの活用・データの採取
- (イ) データの活用・分析
- (ウ) SDGs の活用・評価
- (エ) 商品企画への応用

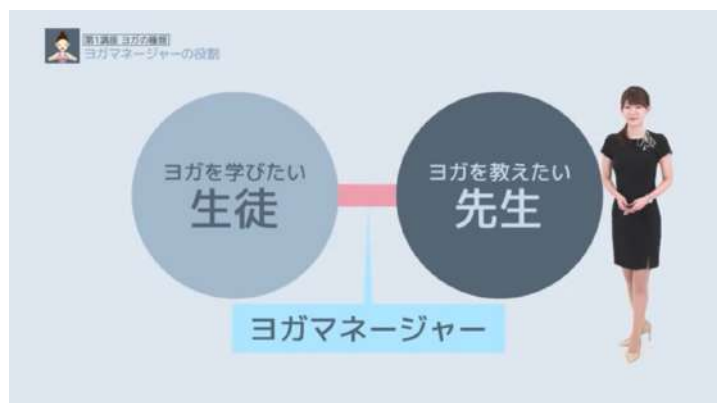
【第 1 回講座】

ヨガマネージャーとは

【1.ヨガマネージャーの役割】

ヨガ講師やヨガの生徒との違いについて

「ヨガを学びたい生徒さん」と「ヨガを教えたい先生」との間を取り持つ、「橋渡し役」をヨガマネージャーと呼びます。



ヨガマネージャーはヨガを教える技術は必要ではありません。ヨガを学びたい人に、「良いヨガの講師を紹介」したり、「最適なヨガのスクールを紹介」したり、「社内でのヨガの企画を立てたりする」ための知識を持っている必要があります。

ヨガマネージャーは、ヨガに関する「一般的な知識」を公平な立場で学ぶことが求められます。

【2.ヨガマネージャーの必要性】

- ヨガを会社で取り入れたいのだけどどうしたらいいの？
- 健康に良いことや、ストレスマネジメントに良いこと、高齢者の運動として最適なことなどと、ヨガの良いところはたくさん聞くけど、どうしたらそのヨガを施設に取り入れられるの？
- ストレスマネジメントにヨガが有効らしいので、是非わが社にも導入してみたいのだけど、どうしたらいいか分かるかな？
- 月の予算はいくら必要？5万円？その値段で先生は何時間教えてくれるの？私の知り合いは、3千円で一クラス教えてくれるらしいよ？
- 予算組んだのだから、ビフォー・アフターで何が、どのくらい、どう変わったか見える化してレポートで提出して？
- ヨガは痩せるの？

- そもそも、ヨガとホットヨガってどう違うの？
- 保険は入るべき？
- ヨガの先生の善し悪しはどうやって判断するの？
- 先生の為の資格はあるの？その違いは？

ヨガマネージャーは、色々なヨガの疑問に答えることが出来なくてははいけません。ヨガを人に教えるためには、たくさんの正しい知識と技術、そして経験と資格が必要です。しかし、殆どの先生はヨガは教えられるけれども、ヨガのクラスを企画したり、ヨガを社内に導入し、その成果を発表するといった技術は持ち合わせていません。

先生を正しく選ぶためにも「ヨガのジェネラリスト」にならないといけないのです。

【第 2 回講座】

ヨガとは

【1.ヨガの語源】



ヨガという言葉は「結合」を意味します。

「くびきに繋ぐ、馬具をつける、一緒にする」という意味のサンスクリット語のユジュ（yuj）から派生した言葉です。

ヨガは、自分（ジーヴァートマー）という存在と自分以外の存在（パラマートマー）とを結びつけているのです。

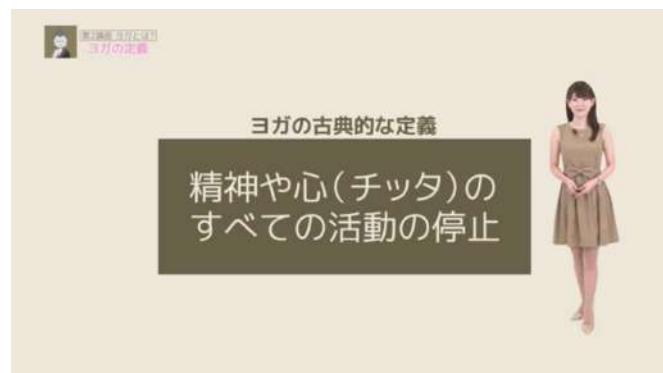
【1-2.ヨガの定義】

ヨガとは「精神や心（チッタ）のすべての活動を停止すること」と定義されています。我々の精神や心は常に変化していきます。そのうつろいゆく心を制御しながら、完全に変化を停止する作業がヨガです。

私たちの精神や心は、物理的な世界の影響を受けています。そのため、日々混乱や戸惑い、苦しんだ状態にあります。その苦しみや束縛にとらわれた心の状態から自分自身を解放しなくてはなりません。自分の心の動きを停止することで、悟りの境地に至り、落ち着いた状態に制御することが出来ます。

もう少しわかりやすく言うと、ヨガとは、心を落ち着いた状態にすることで、混乱や戸惑いな

どの苦しい状態から自分を解放するということです。



【1-3. ヨガの歴史】

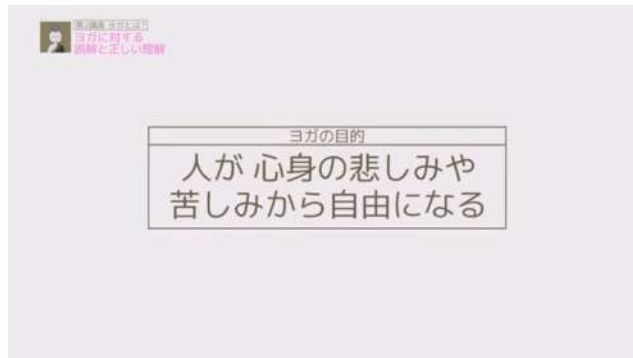
インドから始まったヨガの歴史の起源は、5,000 年以上前とされています。



石に掘られた印章

5,000 年以上前からたどることができるヨガの歴史は、一般に、次のような五つの広い時代に分けられます。

- i. ヴェーダの時代のヨガ：ヒンズー教のもとになったバラモン教の聖典にヨガが登場
- ii. 古典時代以前のヨガ：インド哲学もしくは六派哲学（ウパニシャッド）の中の一派としてヨガ学派が存在
- iii. 古典時代のヨガ：紀元前 6 世紀から紀元前 3 世紀にパタンジャリー師によりアシュタンガと呼ばれるヨガの悟りに至る 8 つの段階が記された
- iv. 古典時代以後のヨガ：9 世紀から 18 世紀にはハタヨガと言われる、いわゆるポーズをとるヨガが誕生し発展
- v. 現代ヨガの始まり：19 世紀の終わってから 20 世紀初頭にかけて、ヨガは何人かの有名なヨガマスターたちと共に西洋に伝わった



【2. ヨガに対する誤解】

ヨガをやったことがない人や、ヨガを既に実践している人でも、ヨガは、身体が柔らかくなくてはいけないのではないかと、ヨガは柔軟体操だと誤解している人が多いのが事実です。

しかし本当のヨガは、人が、人生の悲しみや苦しみから自由になることです。このことが目的なはずなのに、「私は体が硬いから」とか、「そんなポーズは出来ないから」とか、誤ったヨガを理解しているせいで、ヨガの本当の素晴らしさに触れられない人たちが沢山いるのです。

ヨガマネージャーになる皆さんは、こういった誤解を解いてあげる役割があることを忘れないでください。

ヨガのゴールは、人生のバランスを取り、コントロールすること、混乱と苦痛から自分を解放すること、ヨガのポーズ（アーサナ）や呼吸法（プラーナヤーマ）の実践からくる落ち着きの感覚を得ることです。

そのため、みなさんが誤解している柔軟性やポーズの追求は、自分の身体の限界を知るという第一段階でしかありません。自分の身体の限界を知ることで、初めて自分が克服しなくてはならない肉体的な問題、もしくは物理的な問題に気づけるのです。もちろん、ヨガ以外の運動でも肉体的な問題、もしくは物理的な問題に気づけるのかも知れませんが、ほかの運動は、気づきを目的にしていなかったために筋肉や関節、骨格系全体に負担をかけ、体を傷つけてしまうことがあります。それに対してヨガは、第一段階で気づいた自分の体の問題を内側と外側から調整し、健康面の改善や精神的な向上をはかり、最終的に、幸福感という様々な利益をもたらしてくれます。

柔軟性こそがヨガに重要であるという誤解について述べましたが、本当に重要な行為の一つは、「呼吸」なのです。正しい呼吸をすることで、自分の心への気づきと心の制御をおこなえるようにしてくれます。

そんな心を整える呼吸と、体を整えるポーズを同時に行えるのが、ヨガの醍醐味であり、伸ばす・ねじる・曲げる・反るというヨガのポーズの基本動作を呼吸のコントロールを伴いながら行くと、体の力やスタミナがつくだけではなく、「身体的・生理的・心理的な不調を改善」してくれます。



ポーズを行うと、血液や体液の循環が増して、体が浄化されデトックスされます。その他にもヨガのポーズは、骨や筋肉の強化をしたり、姿勢改善、呼吸改善、神経、内臓と体の各部分を調整してくれます。その結果、どの器官・筋肉・骨・関節にも不適当なストレスがかからなくなり、呼吸器系・消化器系・内分泌系・生殖器系・排泄器系など、すべての体の機能を高めてくれます。

【3.日本のヨガの歴史と現状】

806年、空海・弘法大師により瑜伽という名称で、ヨガは伝えられたと言われています。瑜伽（ゆが）とは、仏教におけるサンスクリット語「yoga」の音写語です。東京都世田谷区にある用賀（YOGA）も、そこに瑜伽の道場があったため YOGA と呼ばれるようになったという説もあるくらいです。

真言宗や天台宗の「護摩」行、「阿字観」等の密教行法として、現在にも伝わっています。鎌倉時代になり中国から伝わったと言われる坐禅も、ヨガより派生されたものと言われています。坐禅の方法と言われる「調身、調息、調心（身体を整えて、呼吸を整えて、心を整える）」もヨガの基本教練です。

坐禅を含め、仏教が目指す「自分と世界の関係、梵我一如」もヨガの世界観ですし、阿吽の呼吸にある「阿吽」は、「オーム」のことなのです。「オーム」とは最初から最後までという宇宙全体を表したインド人にとっての聖音です。

※「オウム真理教」がこのオームから名前をとったために、ネガティブなイメージがありますが、そうではなく、元々ヨガにおいてはとても基本的な概念ですので、誤解のないようにして頂けたらと思います。

1919 年、中村天風氏が近代日本で初めてヨガを行ない、教えを説き始めました。天風会を創設し「yoga」を「ヨガ」と表現し、今でも天風会としてヨガを行っています。そして、現在においては、セレブが行うファッショナブルなヨガや、痩せるためのホットヨガなども行われるようになりました。一方で、お寺には、古典的なインド文化が現在でも見て取ることができます。お釈迦様はインド人ですし、ダルマ様もインド人、仏像の不思議な指のかたちである印相はヨガのムードラです。護摩行はバラモン教の HOMA（ホーマ）という儀式ですし、真言宗の阿字観という瞑想方法はヨガに極めて近いものです。五輪塔はアーユルヴェーダの五大元素の世界観のアイコンとなっています。

【3-2.日本のヨガの現状】

日本のヨガ人口は、月に 1 回以上行っている人が約 590 万人、年 1 回以上の実施者は約 770 万人と推定されます。今後 2～3 年以内にヨガを行ってみたいとする人は、約 880 万人で、潜在者を含めた今後のヨガ人口は、約 1,600 万人と推定されています。

ヨガを行っている場所は、男女ともにフィットネスクラブ、ヨガスタジオなどが 60%を超えており、現在日本のヨガマーケットの市場規模は 2,600 億円に成長しています。（ヨガジャーナル日本版調査より/調査時期：2017.2）

【第 3 回講座】

【1.ラージャ・ヨガとハタ・ヨガの違い】



ラージャとは王様というヒンドゥー語なので、「王様のヨガ」という意味があります。奇抜なポーズは少なく、正しく座り、正しい呼吸と瞑想によって無我の境地を目指しています。このラージャ・ヨガの最終的なゴールは、後ほど説明する八つの段階でヨガを行い、健康な体と心を得て、無心になり、無我の境地（心を超越した状態）に達して、そこで梵我一如を体験することです。

「ハタ・ヨガ」

ハタ・ヨガは、体を重視するヨガです。シャット・クリヤーと呼ばれる浄化法の実践から始まり、身体の気の流れを良くするために、まずは身体の中の不純物を排出する必要があります。本



格的なハタ・ヨガをするためには鼻うがいや、浣腸、内臓の動きを良くするナウリなどの浄化法をします。

【2.ラージャ・ヨガ（呼吸と瞑想）】

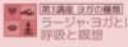
ラージャ・ヨガは正しい瞑想法であり、最終目的は「真我独尊、真実の自分になること（カイヴァリヤ）」です。そうすることにより、人生の悲しみや苦しみから自由になれるということです。



ラージャ・ヨガの基本は八つの部門から成り立っており、体系的で首尾一貫した最初のラージャ・ヨガの説明は、紀元前3世紀から6世紀の古典時代に、賢者パタンジャリ師が『ヨガ・スートラ』という本の中でなされました。パタンジャリ師は『ヨガ・スートラ』の中で、八支則（アシュタンガ）を説いています。八支則とは、サマディすなわち悟りに達するためのヨガの実践を、八部門からなる道として体系化したものです。これは古典ヨガまたは伝統的ヨガとも呼ばれています。

八支則

- ヤマ（日常生活で行なってはいけない行為。例：物を盗む、嘘をつく）
- ニヤマ（日常生活で実践すべき行為。例：困難に立ち向かうこと）
- アーサナ（坐法・ポーズ）
- プラーナヤーマ（呼吸法）
- プラティヤハーラ（感覚の制御・コントロール）
- ダーラナ（集中すること）
- ディヤーナ（瞑想）
- サマディ（三昧、精神が停止した状態、心が空になった状態、つまり悟った状態）

 高橋 淳子 著 ラージャ・ヨガとは 呼吸と瞑想  アシュタンガ 八支則	サマディ▶ 三昧、精神が停止した状態 心が空になった状態、つまり悟った状態
	ディヤーナ▶ 瞑想
	ダーラナ▶ 集中すること
	プラティヤハーラ▶ 感覚の制御・コントロール
	プラーナヤーマ▶ 呼吸法
	アーサナ▶ 坐法・ポーズ
	ニヤマ▶ 日常生活で実践すべき行為 例：困難に立ち向かうこと
	ヤマ▶ 日常生活で行なってはいけない行為 例：物を盗む、嘘をつく



ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナヤーマ、プラティヤハーラは、バヒランガ・ヨガ（外的ヨガ）とよばれ、身体的・意識領域に関するヨガです。

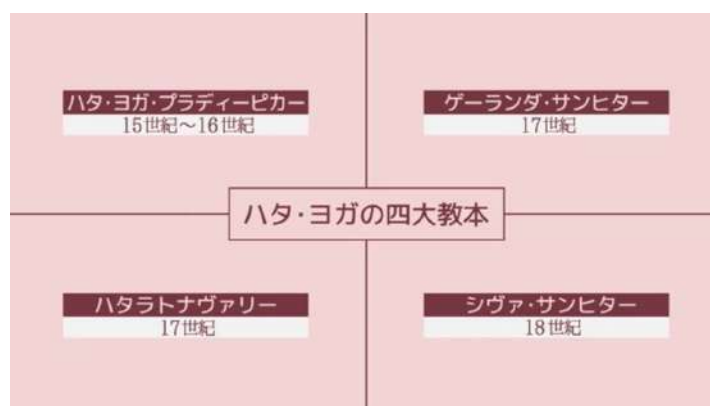
ダーラナ、ディヤーナ、サマディは、アンタランガ・ヨガ（内的ヨガ）と呼ばれ、心的・無意識の領域に関するヨガです。プラティヤハースは、外的なヨガと内的なヨガの間の橋と考えられています。

バヒランガ・ヨガ（外的ヨガ）を行うことで、身体から不純性が取り除かれ、心が感覚を制御しやすくなります。そのときにだけ、人は、アンタランガ・ヨガ（内的ヨガ）の一番最初であるダーラナ（集中）に至ることができ、そして、ディヤーナ（瞑想）、サマディ（三昧）と登っていくことが出来るようになります。

【3.ハタ・ヨガ】

瞑想中心のラージャ・ヨガが行われているなか、9世紀から13世紀頃、ハタ・ヨガは、ゴーラクシャ・ナータを開祖とし広まったという説と、インドの密教徒達により始められたと言う説があります。そして、15世紀から16世紀の『ハタ・ヨガ・プラディーピカー』において体系化されました。

ハタ・ヨガの四大教本としてインド政府ヨガ省が紹介しているのは、「ハタ・ヨガ・プラディーピカー」と、17世紀の「ゲーランダ・サンヒター」、同じく17世紀の「ハタラトナヴァリー」、そして18世紀の「シヴァ・サンヒター」です。



ハタ・ヨガの”ハ,タ”の言葉の意味は、「ハ」は「太陽」、「タ」は「月」を意味し、「ハタ」あわせて「力」という意味もあります。また、月と太陽を合わせて、陰陽ヨガとも言われています。ハタ・ヨガのポーズは、より高いレベルの瞑想のための準備段階、体を鍛錬し、浄化するために行われます

ハタ・ヨガは伝統を受け継ぎながら20世紀には、アイアンガー・ヨガ、アシュタンガ・ヨガ、パワー・ヨガ、ホットヨガ又は、ビクラム・ヨガなどさまざまな流派が生まれました。ポーズが中心でありエクササイズ of 要素が強く汗をかくことから、痩せる、綺麗になるというイメージが

強く、見た目重視のヨガと誤解されやすくなっています。また、アメリカのセレブが行ったことからおしゃれなヨガという印象が強いです。

本来の目的から少し離れて、健康やフィットネスを目的とするエクササイズとして、20世紀後半に欧米で大衆的な人気を獲得しました。

《チャクラ》

サンスクリットの「チャクラ」という言葉は、「車輪」や「円」という意味です。ヨガでは、「渦」や「渦巻」、「中心・センター」という意味になります。チャクラは、体の特定の部分にあるプラナ・「気」のエネルギーの渦と考えてください。



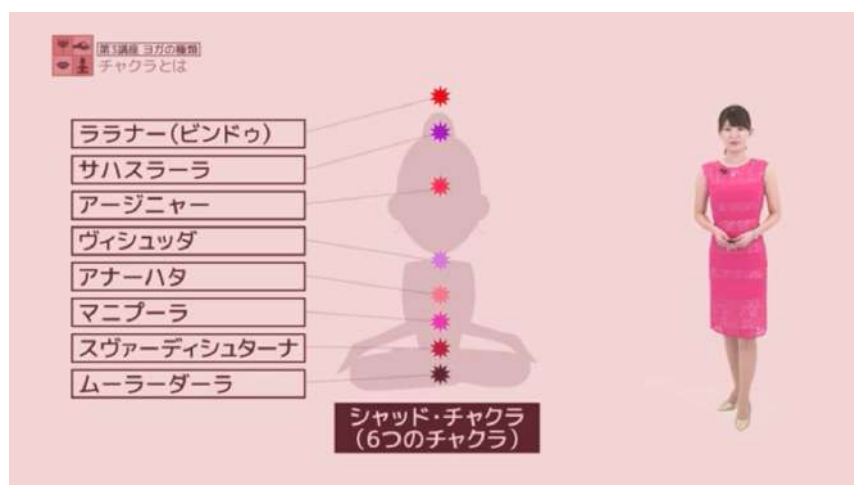
体全体に流れているプラナ・「気」の循環は、チャクラによって制御されています。チャクラは、プラナからなる人間の体の中にある微細なエネルギーの中心であるのと同時に、そこを刺激することにより、ある特定の意識に気づきをもたらすことが出来ます。チャクラを物理的または心理的に刺激すると、人間の精神的潜在力が目覚めて、自分自身の真実への洞察が得られるようになります。「チャクラが開く」という言葉を聞いたことがあるかもしれませんが、「ある意識」を覚醒するために「あるチャクラ」を刺激するということなのです。

専門的に言うと、人間の体には六つのチャクラ（シャッド・チャクラ）があります。これらのチャクラは、イダー、ピングラー、スシュムナーという三つの主要なプラナの通り道（ナーディー）が交わる所にあります。

《六つのチャクラ》

- ムーラーダーラ
- スヴァーディシュターナ
- マニプーラ
- アナーハタ
- ヴィシュッダ
- アーじニャー

実際には主要なチャクラは八つあり、ララナー（またはビンドゥ）と、サハスラーラと呼ばれるチャクラです。



《コーシャ》

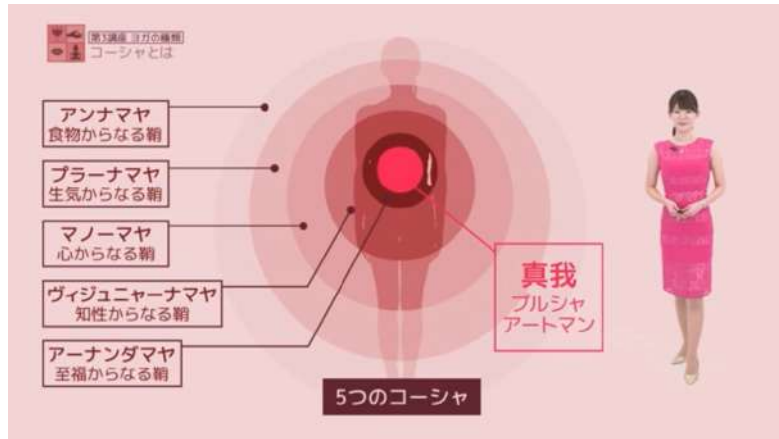
コーシャとは「鞘（さや）」のことです。あたかも刀を鞘が守るように、人間はその魂も肉体が層を作って守っているのです。

ウパニシャッド哲学の時代から、人間の精神と肉体は五つの異なる層の組み合わせであり、プラクリティ（物質）の五つの層で、私たちの真我（「プルシャ」「アートマン」）を覆っていると考えられてきました。やがて滅びる人体は、中心にある永遠の魂を幾重にも取り囲んで広がっている微細なエネルギーの層から成り立っているともいえます。そして、これらの五つのエネルギーの層は、コーシャ（鞘）という名前で知られています。

《五つのコーシャ》

アンナマヤ・コーシャ（食物からなる鞘）

プラナマヤ・コーシャ（生気からなる鞘）



マノーマヤ・コーシャ（心からなる鞘）

ヴィジュニャーナマヤ・コーシャ（知性からなる鞘）

アーナンダマヤ・コーシャ（至福からなる鞘）

【4.現代の新しいヨガ】

世界的なヨガブームは、ラージャ・ヨガやハタ・ヨガを様々な形で進化させていっています。

発汗×ヨガは、岩盤ヨガ、ホットヨガを生み、サップ×ヨガは、サップヨガを生みました。その他にも、ハンモックヨガ、水中ヨガなどが流行っています。先生が正しくヨガの概念を理解して「○○×ヨガ」を行っているのなら、それはヨガと呼べるかもしれません。

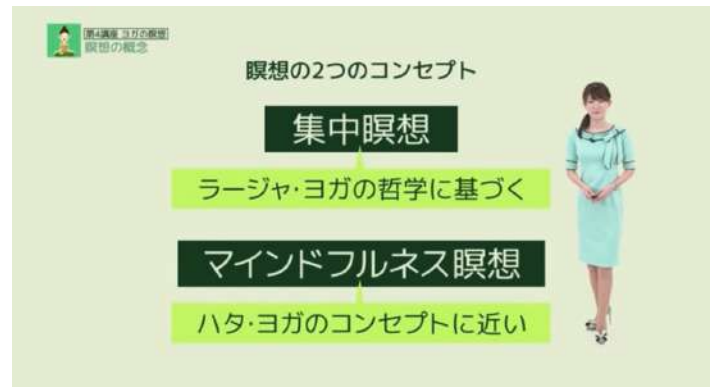
ヨガマネージャーは、この点を留意して先生選びをしてください。その上で、社内でのヨガ企画を実行していきましょう。

【第 4 回講座】

ヨガの瞑想

【1.瞑想の概念】

一説では世界中に瞑想の数は、500 以上あると言われています。ただその瞑想も大きく分けると2つのコンセプトで分けることができ、ラージャ・ヨガの哲学に基づいた集中瞑想と、ハタ・ヨガのコンセプトに近いマインドフルネス瞑想です。



どちらの方法でもそのゴールは「生きる上での苦悩をどう解消するか？」です。生活する上での様々な苦痛は「梵我一如」という世界観を体験する瞑想で解消されるはずなのです。

この「梵我一如」とは、世界という意味の「梵（ブラフマン）」と、自分の意識である「我（アートマン）」が一つになれば、苦しみは自ずと消えるという考えです。ただ、この梵我一如の達成には、二つのやり方があると思ってください。なぜならば、世界という意味の「梵（ブラフマン）」と自分の意識である「我（アートマン）」という関係の理解の仕方に二種類あるからです。

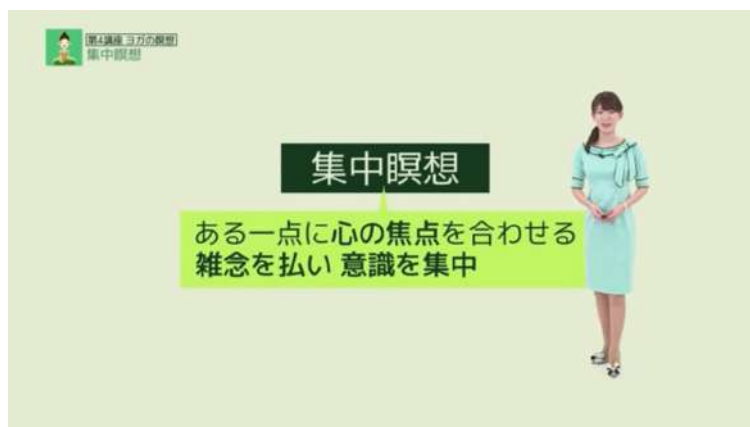
まず、「世界と自分がもともと別のものである」と考える世界観は、「二元論」もしくは、「非一元論」とよばれます。「二元論」では、私たちの本質、意識、真我はプルシャと呼ばれます。コーシャ（人間の鞘）の説明の時に出てきた人間の純粋な精神・心の事です。その一方で世界には物質世界の根源となる「プラクリティという別の存在」があります。他のものと交わるはずのない、つまり純粋で変化しないはずの我々の意識・真我は、自分の属している物質的なプラクリティが作り出している世界との間にギャップが出来てしまい、思い悩みます。そのギャップをなくす方法として、自分の意識を極力消す、なくす、いわゆる無我の状態、真我独尊、何物にも振り回されない自分になった状態にするのです。

その無我になるための方法として、一つのものに集中しきるという瞑想が集中瞑想です。純粋な自分が世界と迷いなく完全に融合するために、何かに集中し、雑念を払います。

一方で、「梵（ブラフマン）」と「我（アートマン）」はもともと一つであるという世界観は「一元論」と呼ばれます。マインドフルネス瞑想は、この世界観に基づいています。この瞑想法では、「世界と自分は今現在一つなんだ」ということにあらためて気づくだけでその目的は完成されます。あるがままをあるがまま受け入れること、Let It Be（無為自然）することが、マインドフルネス瞑想のゴールなのです。

【2.集中瞑想の方法】

集中瞑想では、ある一点に心の焦点を合わせることが必要です。雑念をはらい、意識を集中させます。例えば、呼吸、マントラ、ロウソクの炎などです。



気が散っても一つの対象物に意識を戻すことを繰り返します。気が散ってしまうのは当たり前です。「ああ、雑念が浮かんだな」と認めて、すぐに集中する対象に意識を戻し、再び焦点を合わせ、心が瞑想の対象に戻るようにします。そうしているうちに、集中力が増して、穏やで落ち着いた状態を維持できるようになります。

例えば、数息観・安那般那念（アーナーパーナ・スムリティ）という瞑想法があります。静かに自分の息を数える瞑想の方法です。自然の呼吸を心の中で数え始めるのです。吸う息と吐く息をもって一つと数え、次の吸う息と吐く息をもって二つと数えます。自分の呼吸を数えることに集中し、雑念を消して精神の安定を図るのです。

集中瞑想の実践は、慣れるまで時間がかかりますので、最初のうちは、「数分間の実践」が妥当です

【3.マインドフルネス瞑想の方法】

マインドフルネス瞑想の実践

- 頭に何か浮かんでも 自由に流す
- 大切なのは 今に気を向ける事
五感が感じていることを否定しない
- 未来に怯えない
- 感情に固執しない
良い感情 ネガティブな感情 に固執しない
- 価値判断・評価を下さない
物事を評価 人の批判 良い・悪いの価値判断 をしない



瞑想というと、一般的に「心をコントロールするもの」だと考えられています。心を静めようとしたり、呼吸や音に心を集中させようとします。しかし、心を集中させることは難しく、努力がいるものです。そんな方には、マインドフルネス瞑想が有効です。

マインドフルネス瞑想の実践では、頭に何か浮かんでも、自由に流してあげます。大切なのは今に気を向ける事です。今、五感が感じていることも否定したりせず、ただ感じて、受け流してあげます。また、未来に怯える必要もありません。将来への期待をすることで、人は不安や恐怖に苦しみます。

その他に、「感情に固執しない」ことです。良い感情が起こってもそれに固執しない、ネガティブな感情にももちろん固執しない、つまりその瞬間の感情で連鎖させて良い方向、悪い方向に行くのではなく、その瞬間の感情はすぐ手放す、固執しない、執着しない、囚われないのです。

そして次に、「価値判断・評価を下さない」ことです。物事を評価するのを避けます。人の批判もしなくて良いのです。良い悪いの価値判断もしなくて良いのです。「今この瞬間」に意識を向ければ、自然と世界と自分が一つになり、心の動揺を引き起こすような不必要な観念から解放され、自ずと苦しみが消えていくはずです。

【第 5 回講座】

アーサナ（ポーズ）

代表的なアーサナの効果と禁忌

【アルダ・マツェンドラーサナ（アルダマツェンドラーサナ/ねじりのポーズ）】



《方法》

- ・足を組んで、マットに座ります。
- ・右足の踵を左のお尻の付け根にもっていきます。（初心者の方は、適宜、右脚をまっすぐ伸ばして行ってもよいです）
- ・左脚を右膝の上を越え右膝の外側に置きます。太ももあたりに置きます。
- ・右手を左膝の上、左手を後方の床に置きます。
- ・腰、肩、首を順に左にねじり、左肩の方向を見ます。
- ・背骨を直立に保ちます。
- ・数回呼吸を繰り返します。
- ・息を吐きながら最初に左手（後ろの手）、次に腰、胸、最後に首を戻し、背中をのばしたまま楽に座ります。
- ・反対側も同様に繰り返します。
- ・息を吐き、最初の姿勢に戻り力を抜きます。

《効果》

- ・腰痛や背中の筋肉痛の緩和
- ・背骨の伸縮性の改善
- ・腹部領域の筋肉と臓器のマッサージ
- ・便秘と消化不良の人に効果的

- ・神経組織と脊柱椎骨の調子を整えます。

《禁忌》

以下の方は、行うのを避けましょう。

- ・背中に問題がある方
- ・腹部に問題がある方
- ・関節炎がひどい方
- ・痔がひどい方
- ・月経中の方
- ・妊娠中の方

【ブジャンガ・アーサナ（コブラのポーズ）】



《方法》

- ・マットの上でうつ伏せになります。
- ・両足の足の甲は床に付け、伸ばします。
- ・肩のすぐ下の床にしっかりと手のひらを置きます。
- ・次に、息を吸い、腕と背中を伸ばしながら、コブラのように頭と上体を上げます。
- ・背骨を後方に反らし（椎骨ひとつひとつ）、頭を後方に傾け、天井を見ます。
- ・5～10 秒間キープし、呼吸を繰り返します。
- ・それから息を吐き、ゆっくり最初の姿勢に戻り、リラックスします。

※覚えておくべきポイント

- ・ポーズを維持しているとき、肩をリラックスさせていることが重要です。初心者は、肘を曲げて良いです。熟練者は、実践を深めるために、腕をまっすぐにして保つと良いです。
- ・両脚を揃えて、アーサナの効果を高めるために、顔をリラックスさせて呼吸を繰り返します。

《効果》

- ・猫背、背中の痛み、腰痛、背中の筋肉リュウマチ、便秘の改善
- ・消化機能の活性化、食欲改善
- ・卵巣と子宮の調子を整える
- ・無月経（月経がない）、月経困難（痛みまたは不順）、おりもの、など様々な子宮・卵巣の病気を治します
- ・女性の出産を楽に、正常にします。

《禁忌》

以下の方は、行うのを避けましょう。

- ・妊婦の方
- ・肋骨・手首を骨折している人
- ・腹部の外科手術を受けたばかりの人

【ウッティタ・トゥリコーナ・アーサナ（三角のポーズ）】



《方法》

- ・両脚を大きく広げてまっすぐに立ちます。右足のつま先は右側、左足のつま先は少し内側に向けます。骨盤は正面です。
- ・次に、両腕を横一線に大きく伸ばし、床と平行に肩の高さまで上げます。
- ・脚をまっすぐにしたまま、息を吐きながら右方向に上体を倒します。
- ・右手は右足のすねや足首、つま先等を掴みます（そえるだけでもよいです）。
- ・そして天井方向に左腕を上げます。
- ・視線を天井方向に定めます。
- ・少しの間このポーズを維持します。呼吸はゆっくり行います。
- ・ゆっくりと上体をおこし、最初の姿勢に戻ります。
- ・左右を入れ替えて同じように行います。

《効果》

- ・不安、ストレス、背中の痛み、坐骨神経痛の緩和
- ・腸の働きを良くし、食欲を改善します。
- ・お尻、鼠径部、ハムストリング、ふくらはぎ、肩、胸、背骨を伸ばします。

《禁忌》

以下の方は、行うのを避けましょう。

- ・偏頭痛
- ・下痢
- ・低血圧
- ・高血圧
- ・首と背中に損傷がある人

【サルヴァーンガ・アーサナ（肩倒立）から、ハラ・アーサナ（鋤のポーズ）】



《方法》

- ・ヨガマットの上に立膝にして仰向けに横たわります。
- ・両足をつけたまま持ち上げ、両手で腰を支えます。
- ・腰を支えながら、上半身（胴、お尻、足）をゆっくり持ち上げていきます。
- ・肘で床を支え、胸に顎を押しつけ、ジャーランダラ・バンダとして知られる顎の固定をしっかり行います。
- ・両足を伸ばし、上半身からつま先まで真っ直ぐになるようにしましょう。
- ・初心者は30～60秒間このポーズを保持し、徐々に3分まで増やしていきます。
- ・この状態で、呼吸を普通に行います。

ここまでの『サルヴァーンガ・アーサナ』です。そのまま『ハラ・アーサナ』に入ります。

- ・両足が床と平行になるように、90度まで脚をゆっくりおろしてきます。
- ・そのまま、両足をゆっくり頭の向こうの床に近づけるようにおろしていきます。出来る方は、床につま先が着くようにします。
- ・ポーズを保持している間、膝はまっすぐに保ちます。脚と腿はまっすぐ一直線の状態になるように気をつけましょう。
- ・顎を胸に押しつけます。
- ・腰を支えていた手を離し、床に置きます。
- ・両手で掴み合い、肩甲骨を寄せ、肩の周りも伸ばしていきましょう。鼻でゆっくり呼吸を繰り返します。
- ・両腕を床に付き、両足をゆっくり床におろしていきます。

- ・背中、腰、お尻と順番におろしていきましょう。足を伸ばし深呼吸をしてリラックスします。

《効果》

【サルヴァーンガ・アーサナ（肩倒立/肩立ちのポーズ）】

- ・甲状腺、副甲状腺を刺激し、機能を正常にします。
- ・弾性のある背骨を保ちます。
- ・脳の血液循環の改善
- ・便秘、消化不良、糖尿病、内臓下垂、静脈瘤、月経異常の改善
- ・心臓に静脈血がより多く戻ることによって心筋を伸ばします。

【ハラ・アーサナ（鋤のポーズ）】

- ・骨の退化を妨げ、長寿と若さを促進します。
- ・血流で、背骨の神経、骨、背中の筋肉に滋養をもたらします。
- ・筋肉痛、腰痛、捻挫、神経痛の緩和
- ・脊椎の柔軟性、弾力性の増加
- ・肥満、慢性便秘、鼻づまり、脾臓・肝臓肥大の改善
- ・腹部、直腸、腿の筋肉の調子を整えます。

《禁忌》

【サルヴァーンガ・アーサナ（肩倒立）】

以下の方は、肩立ちのポーズを行う前に熟練したヨガの専門家に相談して下さい。

- ・血圧異常
- ・緑内障
- ・網膜剥離
- ・慢性甲状腺異常
- ・首・肩の損傷を患う方
- ・月経中の方

【ハラ・アーサナ（鋤のポーズ）】

以下の方は、ハラ・アーサナの実践は勧められません。

- ・腰痛
- ・首の痛み
- ・脊椎炎
- ・高血圧を患っている方
- ・月経中の方

【ヴルクシャ・アーサナ（木のポーズ）】



《方法》

- ・タダアーサナで立ちます。右脚でバランスを取り、左足をゆっくりを持ち上げます。つま先を下に向けながら太ももの付け根部分（鼠径部）に近い左の腿内側に右足裏を置きます。
- ・バランスが取れたら、胸の前で合掌し、ゆっくりと両手を頭上に伸ばします。同時に体側を引き上げ、体を十分に上に伸ばす。
- ・可能な限り両手を上に伸ばし、深い呼吸をしながら、できるだけ長く維持します。
- ・眼の前の何かに焦点を固定すれば、バランスを保つ助けになります。
- ・呼吸を繰り返します。
- ・ゆっくり両腕を下ろし、左足を右脚のそばの床に下ろし、力を抜きます。
- ・反対側も同様に行います。

《効果》

- ・神経筋共応性、バランス力、持久力、注意力の改善
- ・お尻と膝と臀筋を鍛えます。
- ・足の筋肉のリラックス効果があります。

《禁忌》

以下の方は、行うのは避けましょう。

- ・ 高血圧の方は、長時間頭上に腕を上げることは避けましょう。胸の前で合掌でも構いません)
- ・ 不眠症
- ・ 偏頭痛を患っている方

【ウトウカタ・アーサナ（椅子のポーズ）】



《方法》

- ・ 少し足の親指と踵を離し、タダアーサナの状態です立します。
- ・ 次に、深い呼吸で腕を頭上に持ち上げます。腕は、両手のひらを合わせるか、お互い平行にします。
- ・ 上半身を軽く前傾させ、息を吐きながら膝を曲げ、できるだけ両腿が水平になるようにします。
- ・ このポーズでキープし、呼吸を繰り返します。
- ・ ポーズを解くときは、息を吸いながら膝をまっすぐ伸ばし、息を吐きながら体側にそって腕をおろし、タダアーサナの状態に戻ります。

《効果》

- ・ 背骨、腰、胸の筋肉の運動
- ・ 胴、背下部の筋肉強化

- ・ 偏平足改善
- ・ 心臓、横隔膜、腹部の臓器を刺激します。
- ・ 腿、膝、ふくらはぎ、足首の筋肉の調子を整えます。
- ・ 体をバランスの取れた状態に保ち、断固とした意志力を保ちます。

《禁忌》

以下の方は、行うのを避けましょう。

- ・ 慢性の膝の痛みまたは膝・関節炎
- ・ 足首の捻挫
- ・ 靱帯の負傷
- ・ 頭痛
- ・ 不眠症

※生理のときや、何らかの下背部の痛みがある場合に、ウトウカタ・アーサナをするときは、注意深く行うようにしてください。

【第 6 回講座】

様々な呼吸法

【1.呼吸とは】

呼吸は、様々な効果をもたらしてくれます。

例えば、一分間の呼吸回数を数回減らします。このとき、息を止めて呼吸回数を減らすのではなく、吐く息と吸う息の長さをいつもより長くし、呼吸回数を減らしていきます。これによって血圧が下がったり、冷え性改善、肩こり改善、不眠症改善、ストレス軽減といった効果があります。

呼吸（プラーナヤーマ）」は、誕生時に始まり、臨終時に止まる、生命維持作用です。プラーナという言葉は、「生命エネルギー」を意味し、アーヤーマは、「統制（広げる／拡大する）」を意味します。そのためプラーナヤーマは、「生命力の統制」と言えます。

呼吸は、吸う息と吐く息からなり、吸う息を「プーラカ」、吐く息を「レーチャカ」、呼吸を止めることを「クンバカ」と言います。このクンバカを行う事によって、手・足の皮膚温度が上がったり、脳波や脈拍の変化から脳が「体がリラックスしている」と錯覚し、リラックス効果がうまれます。

【2.代表的な 5 つの呼吸法】

【ナーディ・ショーダナ（片鼻呼吸）】



ナーディ・ショーダナという片鼻呼吸は名前の通り、片鼻で息を吸い、

もう片方の鼻から息を吐き、交互に行う呼吸法です。

《方法》

- ・右手の親指で右の鼻孔を閉じ、左の鼻孔から息を吸います。次に、小指と薬指で左の鼻孔を閉じ、親指を外し、右の鼻孔から息を吐きます。
- ・右の鼻孔で深く息を吸い、指を入れ替えて右の鼻孔を閉じ、左の鼻孔で深く吐きます。
- ・数回繰り返します。
- ・最後は手を離し、両方からゆっくり息を吸い、吐きます。

《効果》

- ・両鼻孔での呼吸を均等にし、その結果、瞑想を促し、健全な人格を生み出します。
- ・体に適切な酸素を供給し、また二酸化炭素を効果的に除去します。
- ・呼吸が深くなるようにし、肺の機能を改善します。ひと呼吸ごとの酸素量をより多くすることを可能にし、呼吸をより効率的にします。
- ・血液循環を改善し、血液を浄化します。これは、心臓に関連する問題をかかえる患者に役立ちます。
- ・ストレス管理を助けます。規則的な実践は、体にエネルギーを提供し、ストレスと不安を解消します。
- ・心を穏やかにし、不安、鬱病、ほかの精神の病気を減らします。心に関連する多動性障害を減少させます。
- ・イダーとピンガラのバランスを取り、プラーナのエネルギー経路のブロックすべてを取り除き、精神性の覚醒をもたらします。
- ・神経系を浄化し、強化し、調子を整え、集中力の改善を助けます。
- ・糖尿病を予防します。
- ・動脈の閉塞を除き、高血圧を軽減します。
- ・肌のつやが増します。
- ・喘息、頭痛、偏頭痛、神経障害、うつ病、胃の問題のある患者にも有効です。

《禁忌》

- ・この呼吸エクササイズは、理想的には朝、空腹で新鮮な空気の中で実践すること。
- ・心臓、腹部、脳の外科手術を受けた人は、実践を始める前に医療コンサルタントに相談すること。
- ・排便、排尿後に実践すること。

- ・初心者、特に若い子供、妊婦、年配者は、必ず熟練指導者のもとでナーディ・ショーダナを実践すること。
- ・胸の筋肉の過度な緊張を避けること。決して強引に呼吸をすべきではありません。
- ・体力と健康に従って、吸気と呼気の持続時間を定めましょう。

【ウジャイ呼吸】



ウジャイ呼吸は、肺を十分に拡張し、胸を堂々とした勝利者のようにふくらませます。横隔膜を柔軟にする事を目的とする呼吸を伴います。

《方法》

- ・楽な姿勢でまっすぐ座ります。
- ・ウジャイは、吸気と呼気の両方で、喉（声門）の一部分をわずかに締めて行います。
- ・シューという音／ささやく音を発生させながら、両鼻孔でゆっくりと深く息を吸います。
- ・肺を最大容量まで空気で満たします。
- ・もう一度同じ音を発生させながら、ゆっくり、深く、肺が完全にからになるまで息を吐きます。
- ・数回繰り返します。

《効果》

- ・肺に酸素を供給し、粘液を取り除き、耐久性を与え、神経を落ち着かせ、体全体の調子を整えます。
- ・胆汁、風、粘液によって引き起こされる病気の緩和
- ・消化不良、不規則な腸の動きの緩和

- ・痛みの減少、不眠症、偏頭痛に効果的です。
- ・甲状腺への刺激
- ・肺、胸、喉の病気を緩和します。
- ・肺と鼻腔をきれいにし、声帯を強くします。

《禁忌》

心臓の問題を患っている場合には避けます。

【カバラバティ呼吸】



鼻から「フッフッフ」と力強く早いテンポで吐いて行います。
脳の前頭葉と肺の浄化をうながす、呼吸法です。

《方法》

- ・鼻からゆっくり息を吸い、勢いよく「フッ」と吐きます。このとき、同時にお腹にも力をいれ、お腹を凹まします。
- ・そして、自然に鼻から息を吸い、またお腹に力を入れて、勢い良く鼻から「フッ」と吐きます。
- ・これをテンポよく、「フッフッフッフ」と繰り返します。数回繰り返します。
- ・最後はゆっくりと深く息を吸い、深く息を吐きます。

《効果》

- ・前頭葉と肺の浄化を行う、浄化法としても知られています。
- ・ネティ・クリヤーの直後にカパラバティを行って、気道に残っている塩水を取り除くことができます。

《禁忌》

高血圧や妊娠中の人、また実践中に不調を感じましたら行うのをやめましょう。

【シータリー呼吸】



ヨガでは『鼻から吸って鼻から吐く』のが基本ですが、シータリー呼吸は『口から吸って鼻から吐く』呼吸法です。「シータリー」という言葉はサンスクリット語で「冷やすこと」を意味します。

《方法》

- ・口先で舌を巻き、口で息を吸い始めます。
- ・吸気の後、口を閉じ、鼻孔からゆっくり息を吐きます
- ・数回繰り返します。

《効果》

- ・精神を穏やかにし、ストレス、闘争・逃走反応を減少させます。心と体を落ち着かせ、血圧も下げます。このプラナーヤーマは、胃酸過多、潰瘍にもとても効果的です。
- ・体温を下げることに効果的であり、これは、内分泌腺、神経系に肯定的影響を与えます。
- ・古代のテキスト『ハタ・ヨガ・プラディーピカー』では、スワミー・スヴァートマラーマは、実践者はこのプラナーヤーマの実践で若く魅力的になると述べています。さらに、このプラナーヤーマは肉体組織に蓄積された過剰な熱を取り除き、過剰な胆汁を減少させ、脾臓の不調を正し、熱を癒す、と述べています。
- ・シータリー呼吸は、空腹と渇きの抑制をもたらします。全神経系を穏やかにする影響を有し、体のリラクゼーションを誘う副交感神経系を刺激し、ストレス管理にとっても効果的です。

《禁忌》

- ・このプラナーヤーマは、低血圧でも実践できます。しかし、実践中注意深く観察する必要があります。
- ・冷たい空気により喉に少し冷たい、またはひりひりする感覚を感じるかもしれませんが、これは正常です。
- ・決して呼吸を強いるべきではありません。
- ・眩暈を感じたら実践を中止し、普通に呼吸を続けます。
- ・もし風邪、咳、喘息、ほかの呼吸の問題、扁桃炎にかかっていたら、シートカリーとシータリー・プラナーヤーマを実践すべきではありません。

舌を丸められない人は、【シートカリー】という呼吸法があります。

《方法》

- ・快適なヨガ・ポーズで座ります。
- ・歯の上方または下方部位に舌を固定し、歯は閉じたまま、シーと音を発生させ、口でゆっくり息を吸います。
- ・吸気の後、口を閉じて鼻から息を吐きます。
- ・数回繰り返します。

《効果》

- ・体温の低下

- ・脾臓、消化不良の改善
- ・歯槽膿漏のような歯の問題に効果的です。
- ・感情の興奮とストレスの減少
- ・うつ病症状の緩和

《禁忌》

- ・もし風邪、咳、喘息、ほかの呼吸の問題、扁桃炎にかかっていたら、シートカリーとシータリー・プラーナヤーマを実践すべきではありません。
- ・低血圧の人は、このプラーナヤーマを絶対に行わないようにします。

【バストリカ呼吸】



サンスクリット語でバストリカは、「ファイゴ」を意味します。
勢いよく、鼻から「フッ」と息を吸い、勢いよく、鼻から「フッ」と吐く呼吸法です。
十分な吸気と呼気がなされ、体は最大限の酸素を得ることができます。

《方法》

- ・両鼻孔で深い呼吸をし、肺を空気で満たします。
- ・いっぱい息を吸った後、鼻から素早くシューという音を出すようにして息を吐く。
このとき同時にお腹にも力を入れ、お腹を凹まし、完全に吐いていきます。
- ・そしてすぐに息を「フッ」と吸います。この時もお腹に力を入れ、膨らませます。
- ・吸うときも吐くときもお腹を意識して、徐々に吸気と呼気のスピードを上げて呼吸を行います。
- ・最後はゆっくりと深く息を吸い、深く息を吐きます。

《注意》

バストリカ・プラーナヤーマでは、吸う息と吐く息の両方で力を入れなければいけません。吸気と呼気それぞれにどの程度力を入れるかは自分で決めます。自分の健康と忍耐力を念頭に入れて行ってください。

《効果》

- ・バストリカはプラーナヤーマで最も体力を使う実践です。BMR（基礎代謝率）を上げ、それによりカロリー消費を増やします。
- ・規則的に反復する吸気と呼気により、脳に加圧と減圧を生み出し、脳脊髄液の循環を刺激します。
- ・規則的に反復する横隔膜の動きは、心臓と肺の筋肉を刺激し、血液循環を改善し、肺を強めます。
- ・血液循環と各細胞内でのガス交換の加速により、熱を生み出しガスを押し出します。
- ・心と体をくつろがせ、集中力を向上させます。
- ・ストレス、鬱病、高血圧を緩和します。
- ・食欲を増し、効果的な肥満治療となります。
- ・健康に対して、喘息、頭痛、偏頭痛、神経障害、胃の問題、関節炎、喉の感染症などの病気の治療となります。
- ・体熱を増し、風邪の予防を助けます。
- ・体から毒素を押し流し、気道の病気を治します。
- ・肌につやを与えます。

《禁忌》

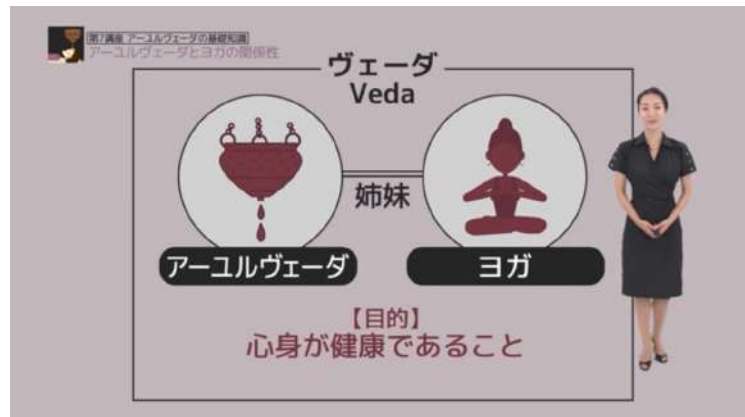
- ・高血圧、心臓病を持つ患者は、バストリカ・プラーナヤーマを実践してはいけません。
- ・体力がない人は、このプラーナヤーマを頻繁に行うのを避けます。
- ・このプラーナヤーマは、熟練指導のもとで実践することが必要です。

【第 7 回講座】

アーユルヴェーダの基礎知識

【1.アーユルヴェーダとヨガの関係性】

どちらもインド発祥ですが、アーユルヴェーダとヨガは、姉妹のようなものだと言われています。「ヴェーダ」というインド最古の文献が基となっており、共に「心身が健康であること」を目的としてつくられ、常にお互いに関わり合って発達してきました。



【2.アーユルヴェーダとは】

アーユルヴェーダとはインド・スリランカで生まれた 5000 年以上の歴史を持つ世界最古の伝統医学であり、世界 3 大医学の一つとも言われています。

サンスクリット語で「アーユス」は「生命・寿命」を意味し、「ヴェーダ」は「科学・知識」を意味します。現代にいたるまで「実践的な生活健康法」として受け継がれてきました。

人間の生理機能のバランスを整え、病気の治療・予防および健康増進を図る代替医療としてのアーユルヴェーダは、インドでは、ヨガ省（AYUSH 省）という国の管理の下に、西洋医学と同等の地位に置かれています。西洋医学のように病気の症状を取り除くのではなく、アーユルヴェーダは「より健康に、長寿や若さを保つことを目的とした予防医学」です。食事法ばかりか、ヨガ・瞑想も含めた健康法といった「日常生活に関わるものから生命そのものまでを科学する医学」でもあるのです。

アーユルヴェーダでは、以下の要素のバランスが整っていることで、健康な身体を保つことが出来ると考えられています。それは、5つの元素から出来ている五大元素、3つの性質・エネルギーのトリ・ドーシャ、身体を構成する7つの要素であるサプタ・ダートゥのバランスが整っていることです。

《5つの元素》

土/地：ち（ブーミ/プリティヴィー）

水：すい（ジャラ/アーパ）

火：か（テージャス/アグニ）

風：ふう（ヴァーユ）

空：くう（アーカーシャ）



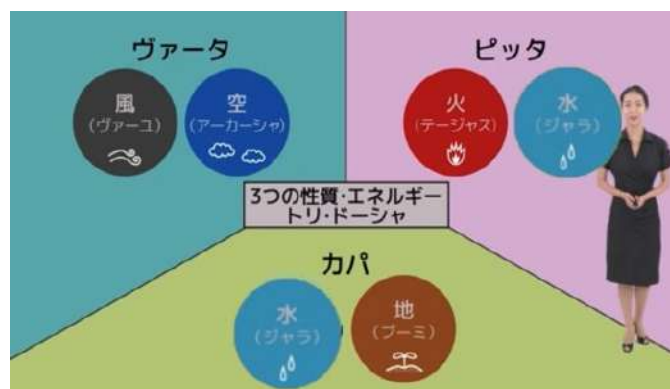
そして、この5つの元素から2つを選んだ「3つの性質・エネルギー」が次に重要になります。「3つの性質・エネルギー」によって、3つのタイプに分類できるというのがアーユルヴェーダのセオリーです。

《トリ・ドーシャ》3つの性質

風・空の組み合わせである「ヴァータ」

火・水の組み合わせである「ピッタ」

水・土の組み合わせである「カパ」



※訂正：映像内では、ピッタの組み合わせは「火・風」となっておりますが、正しくは「火・水」の組み合わせとなりますので、訂正させていただきます。

映像につきまして現在修正中です。

《3つのエネルギー》

ヴァータは、下腹部に主に存在していて、呼吸器系、精神・神経系、循環器系に影響を及ぼし、全体的に痩せ型の体質です。

ピッタは、臍に主に存在していて、消化器系、肝、胆、膵臓、皮膚に影響を及ぼし、特徴としては中肉中背です。

カパは、胸部に主に存在していて、気管支系、脂肪、関節、鼻、舌に影響を及ぼし、がっちりして体格が良いのが特徴です。

人は皆、トリ・ドーシャを持っていて、これが身体の生理機能を支配しています。

身体を構成する7つの要素である「サプタ・ダートゥ」
食物の摂取、消化、吸収、排泄のプロセスについて

ダートゥは、身体を構成する物質的要素で、体内で食物が消化されて出来上がります。目に見えない要素であるドーシャとは違い、目に見える体内の物質です。そして問題なのは、その物質の「質」、ダートゥの質が問われるのです。この質が健康状態に深く関わると考えられており、その質が優れていることをサーラと言います。

摂取した食物は消化されてダートゥに、そのダートゥから別のダートゥが生まれる、そこにはダートゥの連鎖があるのです。

《連鎖の順番》

血漿、リンパ（ラサ）：滋養
血液組織（ラクタ）：命の維持
筋肉組織（マーンサ）：塗り包む
脂肪組織（メーダス）：潤滑
骨組織（アスティ）：形を保つ
骨髄組織（マッジャー）：充填

生殖組織（シュックラ）：繁殖

※消化するためには、アグニという消化の火が必要

消化、吸収、排泄のプロセスについて

消化の火であるアグニが正常に働いていれば、食物はうまく消化されて、活力であるオージャスが生み出され、元気な状態になります。

活力であるオージャスはサプタ・ダートゥの髄質で、それぞれのダートゥの生成される過程で少しずつ作られます。特に、サプタ・ダートゥの最後の段階のシュックラ（生殖組織）で、オージャスが一番多く作られ、心臓に蓄積されます。またこの段階では、オージャスと共に、マラという排泄物も作られます。

消化の火であるアグニが正常に働かないと「アーマ」という毒素が作られ、排泄に異変をきたします。毒素であるアーマが作られてしまうと、体内の通路を塞いで病気になってしまうのです。

先程の「3つの性質・エネルギーであるトリ・ドーシャ」は、この身体を構成する7つの要素であるサプタ・ダートゥに強く関連しています。

ヴァータ：アスティ（骨組織）

ピッタ：ラクタ（血液組織）

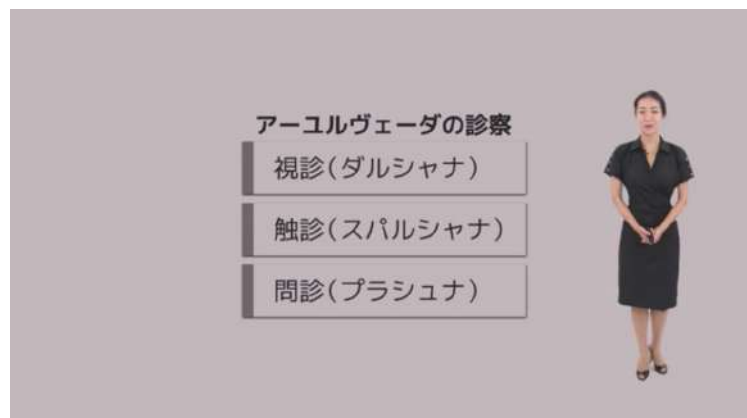
カパ：ラサ（血漿、リンパ）、マーンサ（筋肉組織）、メーダス（脂肪組織）、マッジャー（骨髓組織）、シュックラ（生殖組織）

アーユルヴェーダでは、ドーシャのバランスが乱れると病気や不調を引き起こすとされていて、崩れたバランスを整えるために、治療法があります。

治療法の前には診断があり、次の段階で行われます。



1. 視診（ダルシャナ）
2. 触診（スパルシャナ）
3. 問診（プラシュナ）



視診では、舌と眼球の検査に続いて、肉体的特徴の観察などがあります。

触診では、アーユルヴェーダの一番の特徴でもある脈診（ナーディ・パリークシャー）がされます。脈診は、右手の人差し指、中指、薬指を使って行われ、患者が男性の場合は右手、女性の場合は左手の脈を診ます。ヴァータの状態は人差し指、ピッタは中指、カパは薬指で感じられ、脈を感じる深さによって、患者のドーシャのバランスと現在のドーシャの状態を判断します。

問診では、聴覚や嗅覚を用いた診察のことです。皮膚や爪の検査や、体質・気質（プラクリティ）、病気の性質（ヴィクリティ）、組織要素の状態（サーラ）、体格（サンハティ）、身長などの測定値（ムラマーナ）、意志の強さ（サットヴァ）、摂生出来ているか（サートミヤ）、年齢（ヴァヤハ）などと、様々な事を細かく診察されます。

この診断によって病気が確定され、その問題の解決・治療方法には2種類あります。浄化法（減弱治療）と緩和治療です。



浄化法（減弱治療）は、過剰なドーシャやアーマを体の外に排泄させるために、浣腸や様々なアロマオイルマッサージが行われます。

緩和療法は、睡眠時間や食事の改善を行います。ドーシャの乱れ（ヴィクリティ）を改善するための生薬、心を鎮めるための瞑想などが行われ、アーマ対策としては、運動をしてアグニの活性を行います。また、薬物の処方、アーユルヴェーダの薬は、天然に由来する動植物からなる薬物が使われるのですが、その種類は約 2,500 種類もあると言われ、それぞれ別々の薬効があります。その中から診断結果に合った薬を処方されます。

【第 8 回講座】

ヨガクラスの導入

【1. スポーツとヨガ】

（ア）柔軟性について

ヨガのポーズでは、堅いヒップ、背中、肩、太ももなどを伸ばして、体の柔軟性そのものを高めます。また、筋肉の弾力性や筋膜、腱、靱帯などの柔軟性も向上します。

体が慢性的に硬くなると怪我をする危険性が高くなるのですが、ヨガをやることで怪我のリスクを減らせることに繋がります。

また、怪我をしてしまったアスリートのリハビリにもヨガはおおいに役立ちます。

アメリカンフットボールのスーパースター、ニューイングランドペイトリオッツのトム・布雷イディー氏は、34歳で大怪我をしてからヨガに出会いました。ヨガを怪我のリハビリに取り入れ、また怪我から復帰してからもヨガを続けました。その結果、ヨガで柔軟性が高まったことで、様々な関節の可動域が増え、力の増進にも繋がりました。



NFLの他の選手やプロ野球の投手も同様に、柔軟性がついたことにより怪我の防止に繋がる、可動域が増えパワーが増すといった効果が実感できました。その他にも普段気をつかっていなかった運動神経が活性化されることで、脚の薬指を動かすような、小さい筋肉の制御を行えるようになり身体の微細なコントロールが出来るようになります。しいては、「パフォーマンスの向上」に繋がっていくのです。

（イ）呼吸について

呼吸という「吸って吐くという行為」をすることにより体中の細胞に酸素を送り、ミトコンドリアで呼吸をすることでエネルギーを生み出します。どんなに強靱な身体、筋肉を持っていようと、ミトコンドリアが酸素を取り込まないと、パワーは出ないのです。その筋肉に酸素を送るた

めには、「良い呼吸法」が不可欠なのです。これがパワー系のスポーツにもヨガが重宝される理由です。

また、「呼吸をする」ことで、交感神経と副交感神経が交互に刺激され、自律神経が整います。そのため、集中力や静観力がアップします。

アスリートはその場面に応じて、意図的に、随意的に自分を興奮させたり、逆にリラックスして集中力を高めるために、呼吸テクニックを用いることが出来ます。

そして最近では、ヨガの鍛錬を続けることで、落ち着いたまま集中力を高め、自分のパフォーマンスを最高の状態にする、いわゆる「ゾーン」に入ることを意図的にコントロールできるようになります。

《その他、ヨガを導入したスポーツチームの例》

サッカーのドイツ代表チーム、イタリアの各サッカーチーム、ラグビーのイングランド代表チームもヨガを取り入れています。

日本ではサッカーの長友選手は普段からヨガを行っていますし、中村俊輔選手は、交感神経が優位な興奮状態な試合中に、いきなりフリーキックを蹴る場面があります。そんな時、必ず深い呼吸をして意図的に副交感神経を優位に変えて、平常心でボールを蹴れるようにするそうです。

その逆に、自らを興奮状態にする例として、総合格闘家として名をはせたヒクソングレーシー氏がいます。彼は、試合前に「火の呼吸（バストリカ）」を行って、気持ちを高めた上で試合に挑んでいたそうです。

このように様々な競技でヨガが取り入れられ、精神と肉体の自己制御を行っています。



《まとめ》

呼吸テクニックを利用することで心拍数を安定させ、リラックス状態になり、冷静に考えることができ、的確な判断をする事ができるようになります。また一方で、心拍数を上げ、自ら興奮状態になり、爆発的なパワーを発揮することが出来ます。

(ウ) ヨガ的食事（アーユルヴェーダ）について

《身体作りについて》

食事面からの身体作りに、ヨガとヨガ的な食事を取り入れましょう。

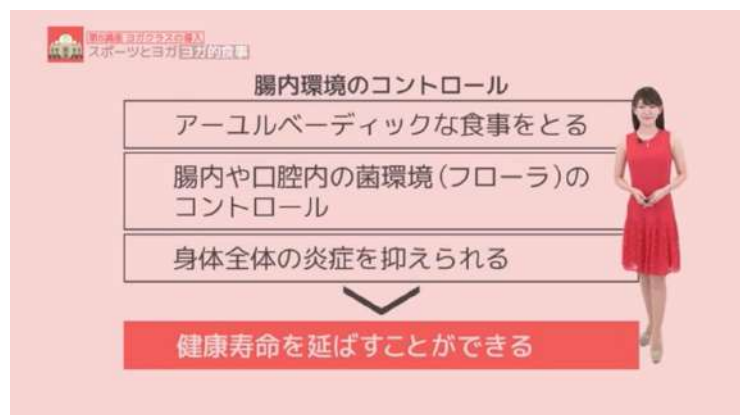
身体作りにヨガを取り入れることの第一歩は、「食べるものや方法に〈気を付ける・気に懸ける〉」ことです。自分の身体を作っている物質や摂取の仕方を、細胞やDNAレベルまで掘りさげて気を付ける習慣をつけることが、ヨガ的な食事の醍醐味なのです。

食に関する科学は日々進歩します。その進歩を受け入れる際の基準としてアーユルヴェーダを学んでおくことは、最新の情報を取り入れる上でも重要なのです。

《腸内環境のコントロールについて》

アーユルベーディックな食事を取り、腸内や口内の細菌環境（フローラ）のコントロールをすることで、身体全体の炎症を抑えることが出来ます。それにより、健康寿命を延ばすことが出来るといわれています。

また最近では、呼吸の回数を少なくすると腸内の炎症が抑えられるというデータも出ていま



す。

《脳のコントロール力アップについて》

歴史のあるアーユルヴェーダに則った食生活をするにはヨガをする上では大切ですが、アーユルヴェーダを基礎に置きながら現代の科学的栄養科学を取り入れた生活を行うアスリートも増えています。ビーガン、ベジタリアン、オーガニック、グルテンフリーなどアーユルヴェーダの智慧を借りて、自身の食のライフスタイルを選んでいくことも必要です。

例えば、グルテンフリーの生活があります。グルテンフリーは、アメリカンフットボールのスーパースターである、トム・ブレイディー氏や、テニス界のスーパースターである、ノバク・ジョコビッチ氏が行っています。生涯グランドスラムを達成し、テニス界の頂点に君臨しているジョコビッチ選手ですが、以前は体調不良に悩まされ、「いい選手だが、フェデラー、ナダルの2大トップには及ばない」と言われていました。2010年に検査でグルテン不耐性とわかった彼は食生活の管理を徹底し、小麦をはじめとした穀物のタンパク質の主成分であるグルテンを除去した、グルテン除去食で体質が劇的に変化しました。腸ばかりか、脳の血流が改善されると語っています。



【2. スポーツ・教育・高齢者への導入例】

(ア) 相撲とヨガ

パワー系スポーツの頂点である相撲にもヨガは有効なのです。柔軟性、瞬発力、集中力、判断力強化のためにヨガを稽古に取り入れています。

(イ) 学校教育とヨガ

アメリカ・メリーランド州ボルチモアで学級崩壊を救った例として、小学校にヨガを導入した例があります。



アメリカでも、生活態度に問題がある生徒は、それなりの罰則があるのが一般的です。しかし最近、メリーランド州の小学校では、地元のボランティア団体の協力を得て、「罰を与える代わりに、瞑想やヨガをやる」という取り組みが始まり、効果を生んでいるといえます。

アメリカ・メリーランド州ボルチモアにあるロバート・W・コールマン小学校では、「規則を守らない児童たちを罰する代わりに瞑想」を取り入れています。瞑想室の内装は、窓のない反省部屋とは大きく異なり、ヨガや瞑想に適した温かく開放感のある空間となっています。

これは「ホリスティックライフ・ファンデーション」という地域の非営利団体の協力により進められている「ホリスティック・ミー」と呼ばれる放課後プログラムの初歩で、行動心理学者がカウンセリングを行いつつ、瞑想と呼吸法を教えています。

この小学校では2年前にこのプログラムの一部を取り入れて以来、かなりの効果が得られていて、停学処分になる生徒は一人もいなくなったといえます。参加する生徒からも、「テスト前に呼吸をすることで自分を落ち着かせることを学んだ」「ヨガで学んだカルマのように悪いことをすると自分に返ってくることに気づいた」という感想が寄せられています。

このプログラムは、リラクゼーションやストレス緩和だけでなく、平和的な解決方法の習得、集中力の向上、自己制御、自分の感情や思考に耳を傾ける習慣を促すもので、瞑想と呼吸法のほかに、ヨガなど行っています。

こうした取り組みはこの小学校だけではなく、アメリカ国内の別の学校でも採用され始め、イギリスの教育機関も興味を示しています。

怒りや感情の制御ができなかったり、じっとすることがつらく苦しんでいる子どもをひたすら罰するのではなく、彼ら自身にその悩みと向き合う機会を与え、社会的な成長を支えるという取り組みは、今後も注目を集めそうです。

(ウ) 高齢者とヨガ

写真は全日本ヨガ連盟種子島支部が行っている、地域の公民館で開催している高齢者ヨガです。お二人は、85 歳です。

また別の写真は、全員 100 歳に近い、もしくは 100 歳越えてヨガを楽しむ皆さんです。中には、NY で現役のヨガインストラクターとしてヨガを指導するヨギーニもいます。

(エ) 障がい者とヨガ

呼吸を中心に、ゆっくりとした動きで進められるヨガは、様々な障がいを持った皆さんにも受け入れられているようです。鬱などの心の障がいだけでなく、ダウン症、水頭症、視聴覚障害者、二分脊椎症、肢体不自由者の方も、自分に合ったヨガを見つけられます。

家にこもりがちな障がい者や、その家族がヨガを通して、体と心を柔らかくする。特にご家族の皆さんは、お子様がヨガのポーズを出来ていくのを見て、彼女彼らの可能性を知ることが出来て喜ばれています。

(オ) ヨガによる怪我について

ヨガで怪我の防止やリハビリをするつもりが、気づいたらヨガで無理をしてしまい怪我をしてしまうという本末転倒な状態になる方が沢山います。特にインストラクターの方が多いのは事実です。ご自身の身体と丁寧な対話をしながら「無理」をしすぎないこと、他人だけではなく自分自身とも「争わない」ことを心がけましょう。

【第 9 回講座】

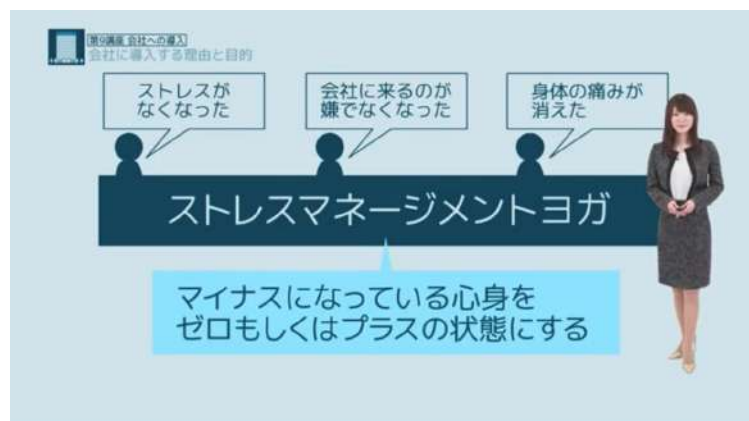
【1. 会社に導入する理由と目的】

（ア）ストレスマネジメントについて

昨今ストレス社会と言われ、会社が社員の健康、特に精神的な健康の管理も要求される社会になりました。それを怠り、社員がストレスフルな環境で業務を続けると、その会社はブラック企業というレッテルをはられることになります。そういったストレス過多な企業では、個人の能力が発揮されないばかりか、心身の異常をきたし、心身共に病になってしまう危険があります。そういったあり方を許している組織体では会社全体の効率も下がります。

厚生労働省も個人が心身ともに健康で就労できる環境作りの為に、ストレスチェックの実施を各組織体に課しています。そこで、心身ともにストレスで病んでいると思われる社員さんを元気な心身に戻すために、ストレスマネジメントヨガがあります。マイナスになっている心身をヨガによって、ゼロもしくはプラスの状態にするのです。

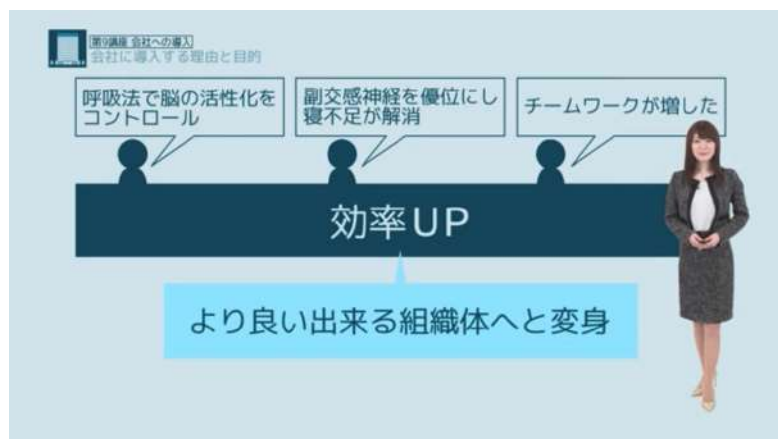
「ストレスがなくなった」、「会社に来るのが嫌ではなくなった」、「腰の痛みが消えた」、「肩の痛みが消えた」「頭痛が消えた」という効果がストレスマネジメントヨガにはあります。



（イ）効率 UP について

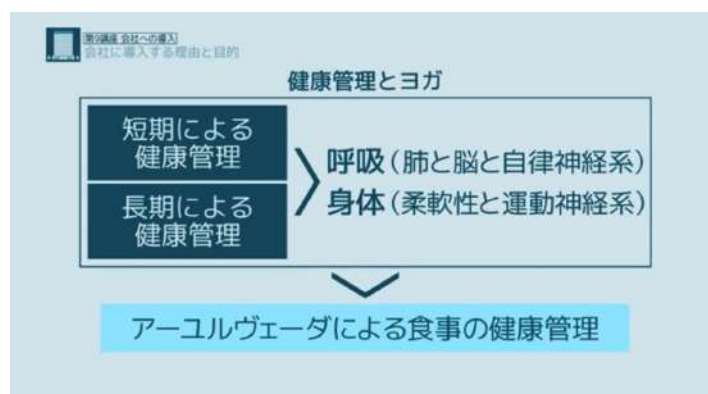
もともと成績の良い組織を、より良い出来る組織体へと変身させます。優秀な戦力を持つ個人が、「呼吸法を取り入れることで脳の活性化をコントロールすることが出来た」、「副交感神経を優位にする手段を手に入れて寝不足がなくなり、効率が上がった」、「みんなでヨガをすることでチームワークが増した」。また、道徳的であることで信頼を得て、人望が得られる、統率力

がます、社会的な企画がたてられるようになるなどヨガマネージャーによる仕事面の効率 UP も見込めるのです。



(ウ) 健康管理とヨガについて

「短期による健康管理」と「長期による健康管理」の二つを、呼吸（肺と脳と自律神経系）と体（柔軟性と運動神経系）の両面で見えていく必要があります。ヨガでは体を作るところから、健康的に生きることをサポートしています。その体作りの科学が「アーユルヴェーダ」になります。アーユルヴェーダによる食事の健康管理を行い、健康的な体作りをしていきましょう。



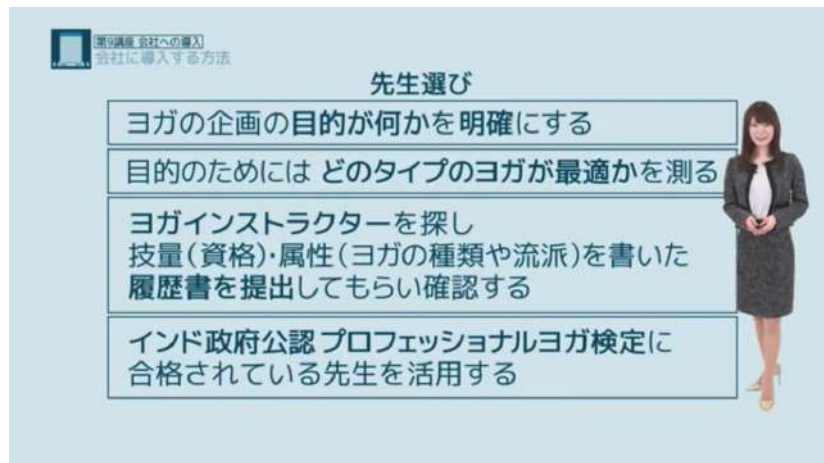
【2. 会社へ導入する方法】

(ア) 先生選びについて

今皆さんが行うヨガの企画の目的がなんであるのかを明確にしましょう。そして、その目的の為にはどのタイプのヨガが最適かを測ります。ご自身の周りにいるヨガインストラクターを探し、そのインストラクターの技量（資格）や属性（ヨガの種類や流派）を書いた履歴書を提出してもらい、確認します。そして何より、片岡鶴太郎師も習得された「インド政府認定プロフェッ

ショナルヨガ検定」を合格されている先生を活用されることを、インド政府はもちろん、全日本ヨガ連盟も推奨します。

その他にも、全米ヨガアライアンス 200 時間や 500 時間を受講されている先生も大変優秀な先生です。しかし、あくまでも任意団体による、試験を必須としない認定制度なため、先生の技量に差があることは否めません。



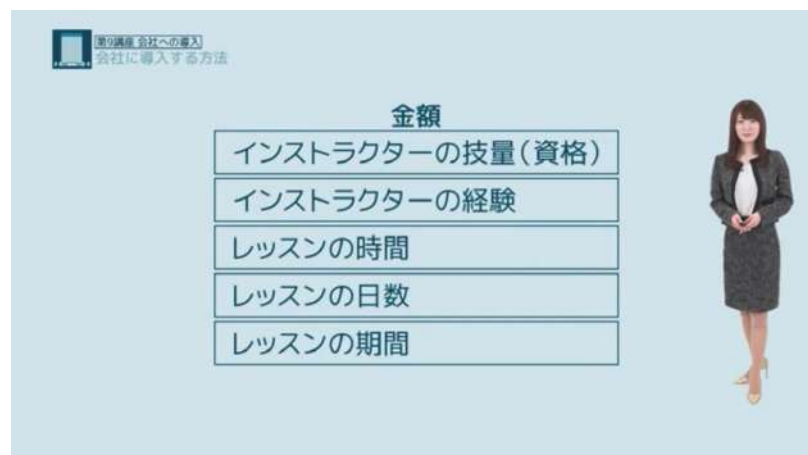
海外派遣 会社への導入
会社へ導入する方法

先生選び

- ヨガの企画の目的が何かを明確にする
- 目的のためには どのタイプのヨガが最適かを測る
- ヨガインストラクターを探し
技量(資格)・属性(ヨガの種類や流派)を書いた
履歴書を提出してもらい確認する
- インド政府公認プロフェッショナルヨガ検定に
合格されている先生を活用する

(イ) 金額について

金額を決定する要素は、インストラクターの技量、インストラクターの経験、レッスンの時間、レッスンの日数、レッスンの期間になります。詳細に書いてもらいましょう。



海外派遣 会社への導入
会社へ導入する方法

金額

- インストラクターの技量(資格)
- インストラクターの経験
- レッスンの時間
- レッスンの日数
- レッスンの期間

(ウ) 契約書

体と心を担う仕事を任せるので、インストラクターやその派遣会社との間では契約書を結んでおくことをお勧めします。

※ヨガ連盟が推奨する基本契約書のひな形をご希望の方は、【info@yogaorg.jp】までご連絡下さい。

（エ）保険

怪我が起こりそうな状況など、目的によって保険の加入は必須になります。出来る限り保険に入っておくことをお勧めします。

（オ）その他、注意点

コンプライアンス違反にならないように、付き合い団体や先生を選ぶことです。オウム真理教の関連団体による勧誘、新興宗教やカルトの勧誘にヨガが使われている例は未だに多く見られます。ただ、宗教自体を批判するものではありません。

また、ヨガを極めようと、薬や危険ドラッグなどに傾倒してしまうヨガの先生もいます。そういった先生を雇ったり、団体に依頼する行為が行われないように気を付けましょう。どのスクールで、どの先生を選ぶかには十分に気をつけましょう。

全日本ヨガ連盟に加入している団体、インド政府認定プロフェッショナルヨガ検定に合格し、ヨガ連盟の会員である先生を推奨します。

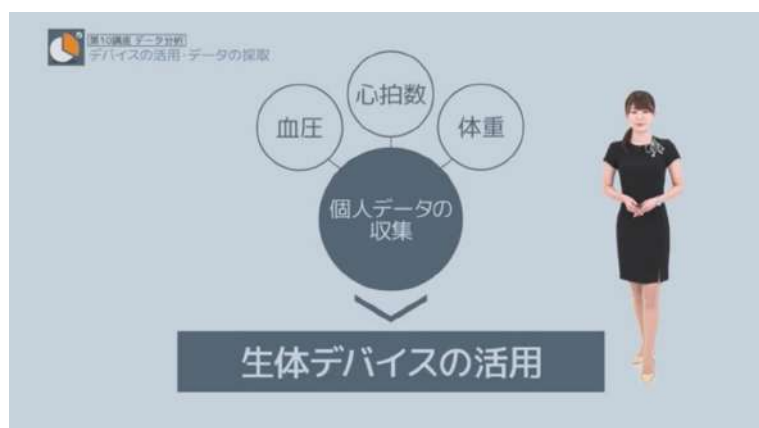
【第 10 回講座】

導入後のメンテナンス

【1. ヨガプログラム導入前後のデータ分析と活用、報告書の書き方】

（ア）デバイスの活用・データの採取について

まずは、個人のデータを収集しましょう。個人のデータとは血圧・心拍数・体重などです。そのためのツールとして、生体デバイスを活用することも出来ます。デバイスツールのお陰で、継続的に自分の健康と不健康を意識し続けることが出来るのです。



（イ）データの活用・分析について

WHO の GPAQ（世界標準化身体活動質問票：Global Physical Activity Questionnaire）により社員や市民の健康増進をデータに落とし込むことが出来ます。

また、「ヨガが観光業などの地方経済活性化にいかに関与したか」を測るための KPI、KGI として観光入込数、就業支援数、創業数等の数値を活用します。特に、観光による地方活性化の成果指数としては、観光事業所の売上（収入）金額及び費用、事業別売上（収入）金額、主な事業の売上（収入）金額の観光割合、主な事業の売上（収入）金額の月別内訳等、相手先別収入額の割合、電子商取引の割合、年間営業費用の項目別内訳及び支払先地域別割合、事業の実施状況などを活用する必要があります。

（ウ）SDGs の活用・評価について

SDGs とは、2015 年 9 月の国連サミットで採択された、2030 年までに達成すべき 17 の目標と、169 のターゲットと、その進捗をはかるための指標からなる「持続可能な開発目標(SDGs：Sustainable Development Goals)」の事です。ヨガの企画を行うことによって、どのように改善したのかを見える化するツールとして、SDGs の活用を考えてみるのも方法の一つです。

最新の「KAY Evaluation criteria」モデルを使った評価方法があります。KAY Evaluation criteria とは、WHO の GPAQ と先程の選択した地域活性化指標を SDGs で融合させた新しい評

価値基準です。企業においてや地方自治体において、「ヨガを導入することでどのくらい状況が改善されたかを見える化する事が出来るツール」です。



(エ) 商品企画への応用

会社の社員管理・総務といった視点にとどまらず、ヨガを新たな産業と捉え、新しい企画を生み出す場、商品・産業企画の場としてヨガを活用することを勧めます。特にインドとアメリカを中心にアーユルヴェーダを含めたヨガを、生活必需品のブランドとして活用している企業が多数あり、観光産業としてヨガを活用している都市なども存在しています。

